TAPIS ROULANT

ELITE 2.0T

ELITE 3.0T

ELITE 4.0T

ELITE 5.0T

Guide du propriétaire



TABLE DES MATIÈRES

ⓘ MISE EN GARDE

Veuillez lire toutes les indications de mesure de précaution et les directives contenues dans le présent guide avant d'utiliser cet équipement. Conservez ce guide pour toute référence future.

DIRECTIVES DE SÉCURITÉ

CONSERVER LES PRÉSENTES DIRECTIVES

Veuillez prendre quelques minutes et lire les présentes directives fournies avant de commencer à utiliser votre nouvel appareil. Lorsque vous utilisez des appareils électriques, des précautions de bases doivent être prises, dont la plus importante : lire TOUTES les directives avant d'utiliser votre appareil HORIZON FITNESS

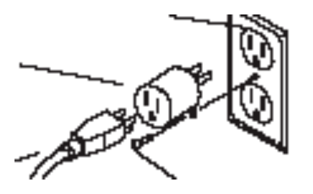
AVERTISSEMENT ! Branchez seulement cet appareil à une prise de courant munie d'une prise de mise à la terre (MAT). Référez-vous aux directives de mise à la terre.

DIRECTIVES DE MISE À LA TERRE (MAT)

Votre produit doit être mis à la terre. S'il advenait que votre unité soit défectueuse ou qu'il y ait survoltage, le circuit de mise à la terre (MAT) offrira au courant électrique un trajet de moindre résistance et réduirait ainsi les risques de décharge électrique. Ce produit est équipé d'un cordon d'alimentation doté d'une prise de MAT. De plus, la prise de courant murale doit, elle aussi, être équipé d'une prise de MAT, en conformité avec les ordonnances de la régie du bâtiment.

DANGER ! Une connexion incorrecte du conducteur de MAT de l'équipement peut produire une décharge électrique. Si avez des doute quant à la mise à terre de votre produit, consultez un électricien certifié. Ne tentez jamais de modifier la fiche fournie avec le produit. Si cette fiche ne convient pas à votre prise de courant, remplacer celle-ci. Ce produit doit être utilisé sur un circuit d'alimentation de 120V, tension nominale et possède une fiche avec MAT (tel qu'illustré ci-dessous). Vous pouvez temporairement installer un adaptateur comme celui illustré ci-dessous pour raccorder cette fiche à une prise de courant bipolaire, si vous n'avez pas accès à une prise de mise à la terre. Cet adaptateur ne doit pas être une solution permanente. Une prise de courant avec mise à terre devrait être installée rapidement.





FONCTIONNEMENT
Afin de réduire les risques d'endommager des composantes majeures de votre unité, il est fortement recommandé de brancher celui-ci dans une prise de courant de 20 ampères réservée. Aucune extension ne devrait être utilisée.

Il est essentiel que votre unité soit utilisée seulement à l'intérieur, dans un environnement contrôlé. Si votre unité a été exposée à de basses températures ou à un taux d'humidité élevé, nous recommandons de laisser l'unité réchauffer jusqu'à température ambiante avant de débuter l'utilisation. Omettre cette procédure pourrait provoquer un bris électronique prématuré.

ATTENTION ! Pour réduire les risques de brûlures, de feu, de choc électrique ou de blessure aux utilisateurs :
- Utiliser ce produit d'exercice tel qu'indiqué dans le présent manuel d'utilisation.
- Ne jamais insérer et/ou introduire d'objets dans les ouvertures.
- Ne retirer jamais le couvercle du moteur et/ou les couvercles des rouleaux. Le service devrait seulement être faits par un détaillant autorisé de HORIZON FITNESS.
- Si votre unité est endommagée, si elle ne fonctionne pas adéquatement, si elle a été submergée dans l'eau ou si le cordon d'alimentation est endommagé, retournez votre unité chez votre détaillant pour une mise au point et/ou une réparation.
- Garder le cordon d'alimentation loin des surfaces ou des objets chauds.
- N'utiliser jamais votre unité à l'extérieur.
- Pour le débrancher, fermer l'interrupteur à l'arrière de l'unité et débrancher le cordon d'alimentation ensuite.
- Débrancher votre appareil avant de le déplacer.

ENFANTS
- Garder les enfants hors de votre unité en tout temps.
- Lorsque votre unité est en marche, les enfants et les animaux domestiques devraient restés à 3 mètres de celle-ci.

CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR VOTRE TAPIS ROULANT HORIZON FITNESS
ATTENTION! : Si vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des étourdissements ou des difficultés respiratoires, arrêter immédiatement votre entraînement et consulter votre médecin et/ou spécialiste de la santé avant de reprendre.
- Ne porter aucun vêtement ample qui pourrait s'accrocher dans les pièces en mouvement du tapis roulant.
- Lisez ce manuel d'utilisation avant votre premier entraînement. Référez-vous à ce manuel si vous avez des questions.

NETTOYAGE
- Nettoyer votre tapis avec un savon léger et un linge humide. N'utiliser jamais de solvant, vous risquez d'endommager votre tapis roulant et d'annuler votre garantie.

FÉLICITATIONS! pour votre achat d'un tapis roulant HORIZON FITNESS. Vous vene de franchir la première étape pour entreprendre votre nouveau programm d'entraînement. Votre tapis roulant est un outil incroyable pouvant vous aidez atteindre les objectifs d'entraînement que vous vous êtes fixés. Une utilisation régulièr vous permettra d'améliorer considérablement votre qualité de vie de différente façons…

Voici, rapidement, quelques bienfaits de l'exercice physique aérobique :

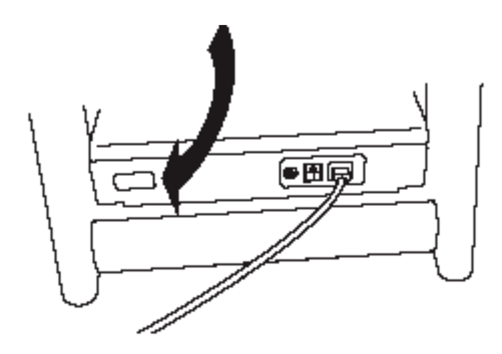
- Perte de poids
- Un cœur en santé
- Meilleur tonus musculaire
- Augmentation de l'énergie quotidienne
- Réduit considérablement le niveau de stress
- Aide à contrer l'anxiété et la dépression
- Amélioration de la confiance personnelle

La clé pour atteindre ces bienfaits est tout simplement de développer une bonn habitude d'entraînement quotidienne. Votre routine doit maintenant inclure quelque minutes par jours d'exercice physique. Votre tapis roulant vous aidera a éliminé le obstacles auxquels nous faisons face lors de l'entraînement. La pluie, la neige e l'obscurité ne pourront jamais entrer en conflit avec votre période d'entraînemen Maintenant, vous pourrez vous entraîner dans le confort de votre foyer. Ce manue d'utilisation vous offre des informations de bases pour vous aider à débuter. Un connaissance plus complète de votre tapis roulant, vous permettra d'augmenter votr niveau de motivation, donc faciliter l'atteinte de vos objectifs.

ⓘ ***NOTE :*** *Consulter votre médecin et/ou spécialiste de la santé avant de débuter tout programm d'entraînement. Il vous conseillera sur les types d'entraînement que vous devriez réaliser. Il peut auss vous aviser de vos limites à ne jamais dépasser et le temps de chaque période d'entraînement. Si vou ressentez, durant votre entraînement, une douleur ou un malaise à la poitrine, un rythme cardiaqu irrégulier, que vous êtes à cours de souffle, que vous ressentez une chaleur extrême ou de étourdissements,* ***CESSEZ IMMÉDIATEMENT*** *l'exercice et consultez votre médecin.*

ASSEMBLAGE
Mise en garde! Durant l'assemblage de votre unité Horizon Fitness, plusieurs étape d'assemblage demandent une attention particulière. Il est très important de suivre le directives et les étapes d'assemblage. De plus, vous devez vous assurez que toute les pièces sont serrées fermement. Si les directives d'assemblage ne sont pa respectées, certaines pièces pourraient causer des bruits lors de l'utilisation. Assurez vous qu'il n'y ait aucun jeu entre les deux poteaux de console et la console elle-mêm et entre les deux poteaux de la console et la structure. Si c'est le cas, vérifiez toutes le vis et boulons de l'unité. Réviser toutes les étapes d'assemblage suite à l'installation e corriger toute erreur.

Avant de débuter, trouver le numéro de série et le numéro de modèle qui sont situés à la gauche de l'interrupteur ON/OFF et du cordon d'alimentation. Puis inscrivez-le dans l'espace prévu à cet effet.



Inscrivez votre numéro de série dans cette case :

Référez-vous à ce numéro pour tout appel de service. De plus, inscrivez le numéro de série sur la carte de garantie du manufacturier et gardez-le dans vos dossiers.

ENREGISTREMENT DE LA GARANTIE

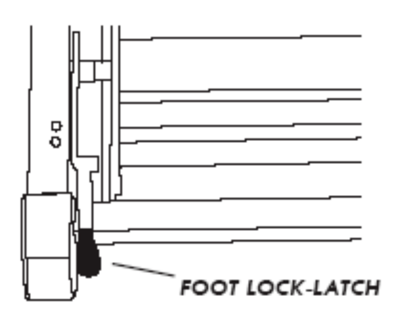
Pour qu'une réclamation de service puisse être traité, vous devez au préalable enregistrer et envoyer votre carte de garantie à Horizon Fitness dans les trente (30) jours suivant la date d'achat. Par contre, vous pouvez accélérer le processus de traitement en vous enregistrant directement en ligne à l'adresse www.horizonfitness.com. Garder votre facture avec le présent guide, car nous pourrions en faire la demande lors d'une réclamation.

ESCAMOTAGE (FERMETURE) DU TAPIS ROULANT

Afin d'escamoter le tapis roulant, saisissez fermement l'arrière de la plateforme Soulevez tranquillement le tapis roulant. Malgré l'assistance des pistons hydrauliques manipuler le tapis avec précaution jusqu'à la position verticale. Une fois en positio verticale, le loquet de verrouillage au pied (foot lock latch) s'enclenche et le tapis roulan est sécure.

Pour déployer le tapis, saisissez le tapis comme l'étape précédente et appuyer sur l loquet de verrouillage au pied du tapis roulant. Abaissez doucement la plateform jusqu'au sol. Le loquet de verrouillage est situé à la gauche de la plateforme.

REMARQUE : Sur certains modèles, le loquet peut être situé à la droite.

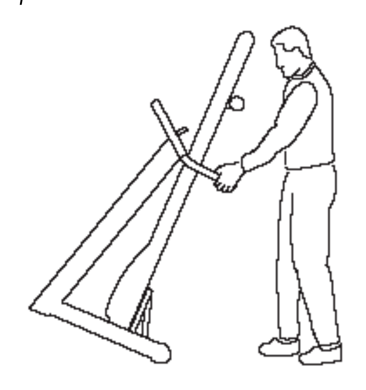


DÉPLACEMENT DE L'APPAREIL

Votre tapis roulant est équipé de roues de transport intégrées à la structure du tapi roulant. Pour déplacer votre appareil, vous devez au préalable, l'escamoter. Saisisse les poignées de chaque côté de la plateforme en position verticale et bascule doucement l'appareil vers vous. Seulement lorsque l'appareil est dans un certain angl que les roues de transport sont fonctionnelles (par mesure de sécurité).

ⓘ MISE EN GARDE

Les tapis roulants sont des appareils massifs et lourds; vous devez faire preuve d prudence lorsque vous déplacer l'unité. Demander de l'aide si nécessaire.



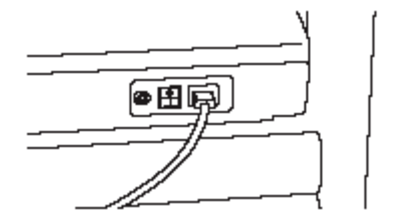
MISE AU NIVEAU

Votre unité devrait être nivelé pour une utilisation optimale. Placer votre unité à l'endroit où vous désirez l'utiliser et à l'aide d'un niveau, ajuster votre tapis. Pour mettre votre unité à niveau, ajuster les vérins situés sous la structure du tapis roulant. Un sous-tapis de caoutchouc peut aider à niveler votre unité. Si votre unité n'est pas au niveau, le tapis roulant pourrait être bruyant.



ALIMENTATION ÉLECTRIQUE

Assurez-vous que votre tapis roulant soit proprement branché dans une prise de courant (110v) et ayant une mise à la terre (si possible). Ensuite, allumé votre tapis roulant avec l'interrupteur « *on/off* » situé à l'avant de la structure du tapis (près du numéro de série).



CLÉ DE SÉCURITÉ

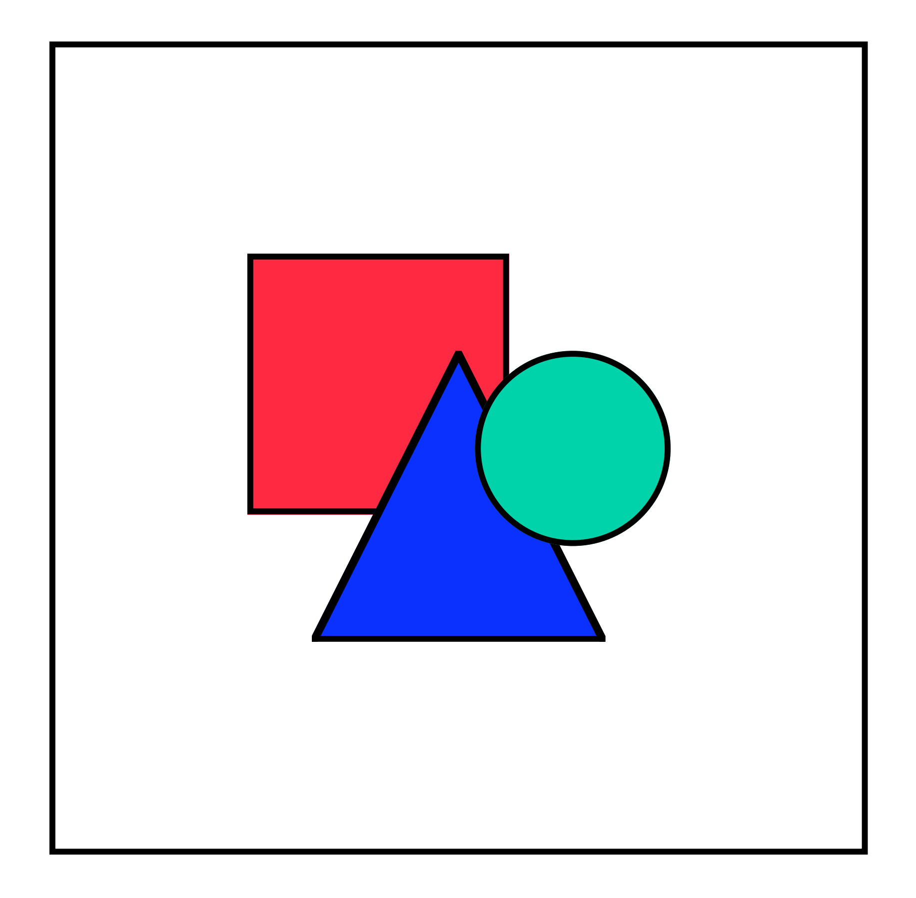
Votre tapis roulant HORIZON FITNESS est équipé d'une clé de sécurité. Votre unité ne démarra pas si la clé de sécurité n'est pas insérée correctement dans l'espace appropriée, situé au centre de la console. Vous devriez aussi, par mesure de sécurité, attacher la clé sur vous. Si, à un certain moment vous deviez arrêter le tapis roulant rapidement, vous auriez simplement à tirer sur la clé pour couper le contact de l'unité. L'unité ralentira rapidement pour finalement cesser de fonctionner. Pour continuer votre entraînement, simplement replacer la clé en place. Vous reviendrez au mode de départ à l'écran.



AVANT LE DÉBUT

Lorsque vous vous préparer à utiliser votre tapis roulant, éviter de vous tenir sur la courroie. Placer plutôt vos pieds sur les rails latéraux avant de partir le tapis roulant. Vous devriez seulement commencer à marcher sur le tapis lorsque la courroie est en marche.

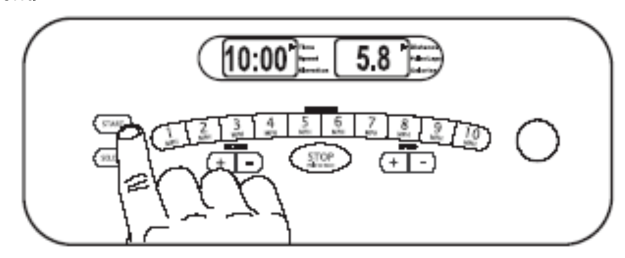
CONNAÎTRE VOTRE TAPIS ROULANT (ELITE 2.0T)



DÉPART RAPIDE (ELITE 2.0T)

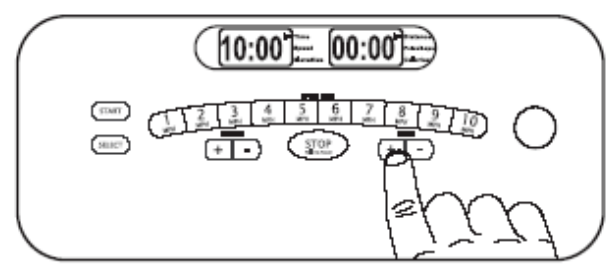
DÉPART RAPIDE

Appuyer simplement sur la touche de départ (START) pour débuter votre période d'entraînement.



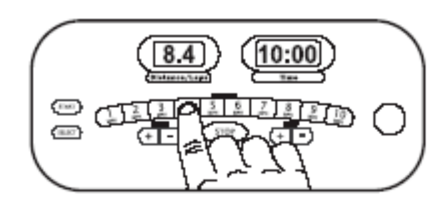
PAUSE

Appuyer sur la touche d'arrêt (STOP) pour une pause de 5 :00 minutes durant votre entraînement. Pour continuer le même entraînement, appuyer sur la touche de départ (START).



RÉINITIALISATION

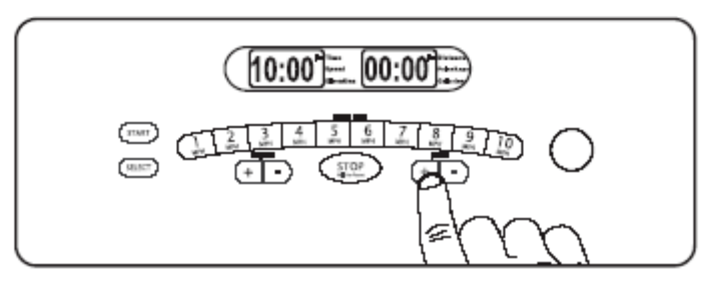
Appuyer sur la touche d'arrêt (STOP) et maintenez la enfoncée durant 4-5 secondes afin de réinitialiser le tapis roulant.



PROGRAMMATION

RÉGLAGE DU TEMPS D'ENTRAÎNEMENT

Appuyer sur la touche de sélection (SELECT) et utiliser les touches « + » & « - », selo le cas, pour régler le temps. Une fois la durée d'entraînement sélectionnée, appuye sur la touche de départ (START). Sélectionnez la vitesse désirée avec les touches « » & « - ».



FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

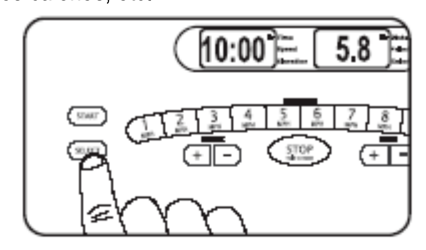
Lorsque votre entraînement est terminé, la console émet deux (2) bips sonores et l valeur END (fin) est alors affichée dans la fenêtre du temps. Un résumé de l'informatio d'entraînement demeure affiché durant quinze (15) secondes avant la réinitialisation.



TOUCHES ET AFFICHAGE

SÉLECTION

Appuyer sur cette touche afin de visualiser les données et les valeurs telles que l vitesse, la distance, les calories, etc.



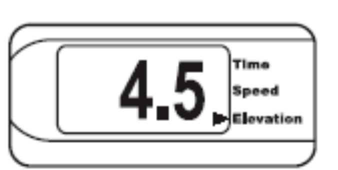
TEMPS (TIME)
Le temps est indiqué en minutes : secondes. Visualiser le temps restant ou le temps écoulé de votre séance entraînement.



VITESSE (SPEED)
Indique la vitesse de marche et/ou de course en Miles à l'heure ou en kilomètres à l'heure.



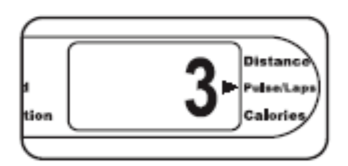
ÉLÉVATION
Indique l'inclinaison du tapis roulant en pourcentage. L'élévation de la surface est pour simulé la montée en montagne.



DISTANCE
Indique la distance parcourue en miles ou en kilomètres.



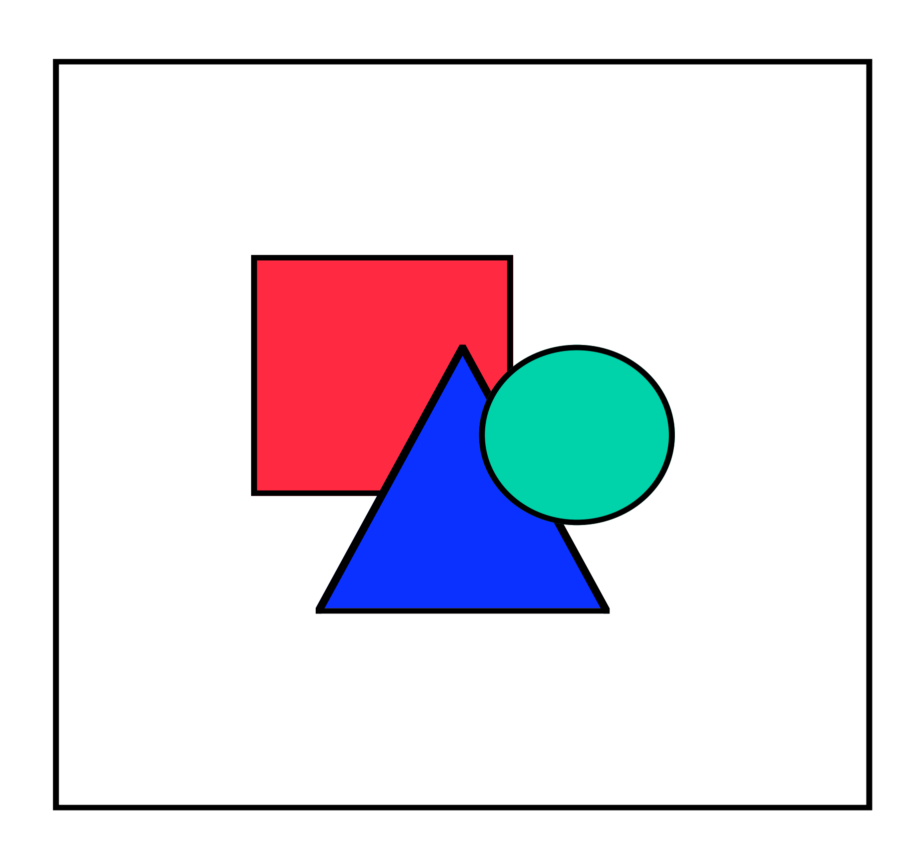
POULS/TOURS DE PISTE
Indique le nombre de tour de piste que vous avez réalisé; un (1) tour de piste équivaut à ¼ miles (400 mètres). **REMARQUE :** Le pouls est affiché si vous utilisez les capteurs cardiaques. La lecture du pouls est affichée en battements par minute.



CALORIES
Consiste en un estimé du nombre total de calories brûlées lors de votre entraînement.



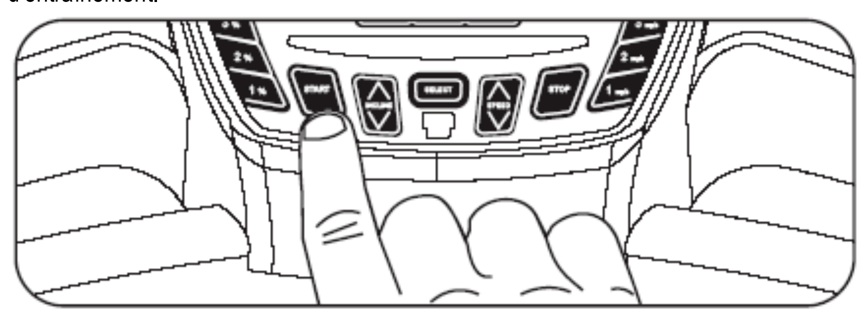
CONNAÎTRE VOTRE TAPIS ROULANT (ELITE 5.0T)



DÉPART RAPIDE (ELITE 3.0T – 4.0T – 5.0T)

DÉPART RAPIDE

Appuyer simplement sur la touche de départ (START) pour débuter votre période d'entraînement.

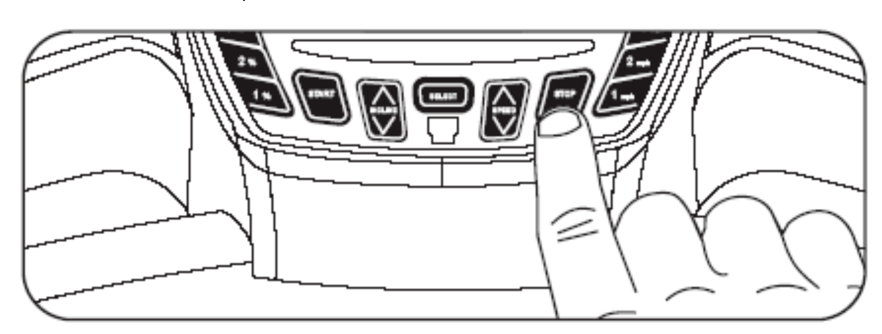


PAUSE

Appuyer sur la touche d'arrêt (STOP) pour une pause de 5 :00 minutes durant votre entraînement. Pour continuer le même entraînement, appuyer sur la touche de départ (START).

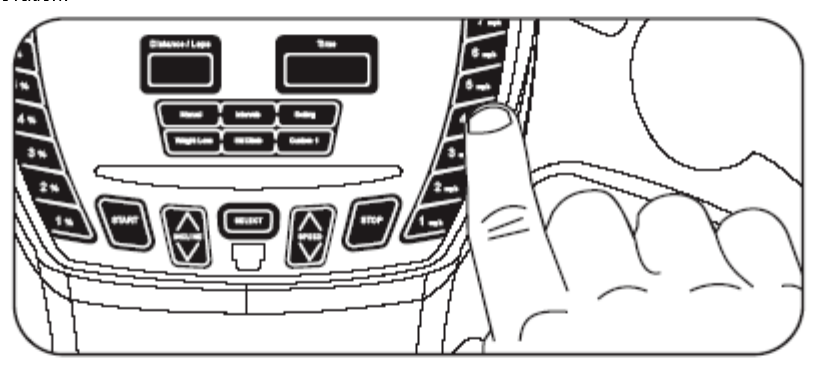
RÉINITIALISATION

Appuyer sur la touche d'arrêt (STOP) et maintenez-la enfoncée durant 4-5 secondes afin de réinitialiser le tapis roulant.



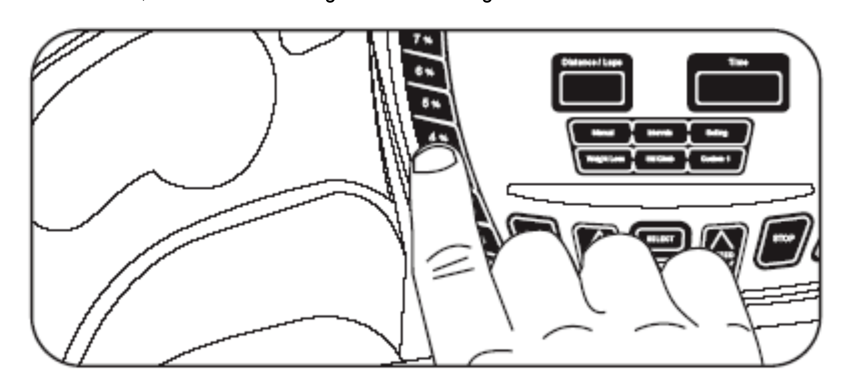
CHANGER LA VITESSE

Vous êtes en mesure de modifier rapidement votre vitesse lorsque l'unité est e marche. Avec les touches « SPEED KEYS » (verticalement à la droite de la console vous pouvez choisir une vitesse en appuyant sur la valeur désirée. Vous pouvez auss augmenter la vitesse graduellement avec les touches « + » & « - » de vitesse **REMARQUE :** Si vous apportez une modification à la vitesse durant un programme, noter qu tous les autres segments de vitesse restant seront également modifiés. Par exemple, dans l programme P2, la vitesse par défaut du premier segment est de 2.5 mph, or si vous augmenterie la vitesse à 4 mph avec l'aide des « SPEED KEYS », tous les autres segments seraient 1.5 mp plus rapide afin de refléter la modification. Cette notion est aussi valable pour les programme d'élévation.

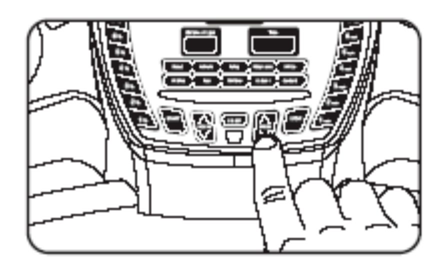


CHANGER L'ÉLÉVATION

Durant l'entraînement, l'utilisateur peut modifier l'élévation du tapis roulant en appuyan sur les touches « + » & « - » ou pour un ajustement plus rapide, à l'aide des touche « ELEVATION KEYS » (verticalement à la gauche de la console). NOTE : L'utilisateu est en mesure d'augmenter ou de diminuer les valeurs d'élévation et de vitesse dans u programme. Dans un programme donné, si l'utilisateur modifie les valeurs de vitess et/ou d'élévation, tous les autres segments seront également modifiés.

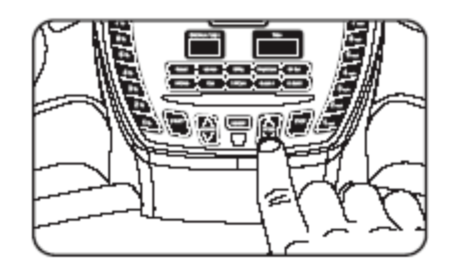


SÉLECTION D'UN PROGRAMME
Sélectionner un programme en appuyant sur les touches « + » & « - » de vitesse ou d'élévation. Une fois le programme désiré choisi, appuyer sur la touche de sélection (SELECT) pour confirmer.



CHOISIR UN NIVEAU DIFFICULTÉ
Une fois le programme choisi, sélectionner le niveau de difficulté (1 à 10) de ce programme avec les touches « + » & « - ». Les niveaux de difficulté sont seulement disponibles sur certains programmes. De plus, vous pouvez choisir le niveau de difficulté avec les touches rapides (SPEED & ELEVATION KEYS). Appuyer sur la touche de sélection (SELECT) pour confirmer votre choix.

RÉGLAGE DU TEMPS D'ENTRAÎNEMENT
Appuyer sur la touche de sélection (SELECT) et utiliser les touches « + » & « - », selon le cas, pour régler le temps. Une fois la durée d'entraînement sélectionnée, appuyer sur la touche de départ (START). Sélectionnez la vitesse voulue avec les touches « + » & « - ».



FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT
Lorsque votre entraînement est terminé, la console émet deux (2) bips sonores et la valeur END (fin) est alors affichée dans la fenêtre du temps (TIME). Un résumé de l'information d'entraînement demeure affiché durant quinze (15) secondes avant la réinitialisation automatique.



TOUCHES ET AFFICHAGE

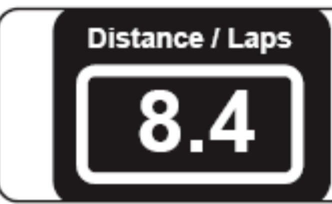
SÉLECTION
Appuyer sur cette touche afin de visualiser les données et les valeurs telles que la vitesse, la distance, les calories, etc.



CALORIES
Consiste en un estimé du nombre total de calories brûlées lors de votre entraînement.



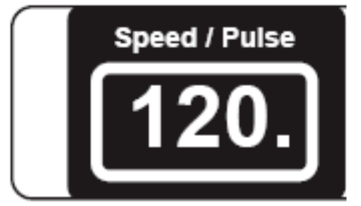
DISTANCE
Indique la distance parcourue en miles ou en kilomètres.



TEMPS (TIME)
Le temps est indiqué en minutes : secondes. Visualiser le temps restant ou le temps écoulé de votre séance entraînement.



POULS
Le pouls est affiché si vous utilisez les capteurs cardiaques. La lecture du pouls est affichée en battements par minute.



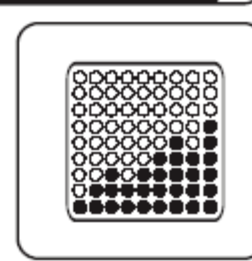
ÉLÉVATION
Indique l'inclinaison du tapis roulant en pourcentage. L'élévation de la surface est pour simulé la montée en montagne.

Calories / Elevation
5.5

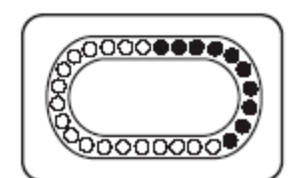
VITESSE (SPEED)
Indique la vitesse de marche et/ou de course en Miles à l'heure ou en kilomètres à l'heure.



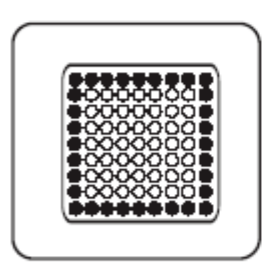
PROFIL DE PROGRAMME (ELITE 4.0T – 5.OT)
Représente le profil du programme choisi.



PROFIL DE TOUR DE PISTE (ELITE 3.0T)
Indique le nombre de tour de piste que vous avez réalisé; un (1) tour de piste équivaut à ¼ miles (400 mètres).



PROFIL DE TOUR DE PISTE (ELITE 4.0T – 5.OT)
Indique le nombre de tour de piste que vous avez réalisé; un (1) tour de piste équivaut à ¼ miles (400 mètres).



PROFILS DE PROGRAMME

MANUEL (tous les modèles)
Entraînement personnalisé, sans valeur de temps par défaut.

INTERVAL (ELITE 3.0T – 4.0T – 5.0T)
Changement de vitesse; la valeur de temps est par défaut de 30 minutes

ROLLING (ELITE 3.0T – 4.0T – 5.0T)
Changement de la vitesse; la valeur de temps par défaut est de 30 minutes

WEIGHT LOSS (ELITE 3.0T – 4.0T – 5.0T)
Changement d'élévation; la valeur de temps par défaut est de 30 minutes

HILL RUN (ELITE 4.0T – 5.0T)
Changement d'élévation et de vitesse; la valeur de temps par défaut est de 30 minutes

HILL CLIMB (ELITE 3.0T – 4.0T – 5.0T)
Changement des valeurs d'élévation et de vitesse; la valeur de temps par défaut est d 30 minutes

RACE (ELITE 4.0T – 5.0T)
Changement de vitesse; la valeur de temps par défaut est de 30 minutes.

THR ZONE™ (ELITE 5.0)
Changement d'élévation pour vous maintenir dans les limites de votre fréquenc cardiaque cible; le temps par défaut est de 30 minutes.

EXPÉDITION 1 et 2 (ELITE 3.0T – 4.0T – 5.0T)
Personnaliser votre propre programme. La vitesse et l'élévation seront enregistrée durant la première séance d'entraînement. Le temps par défaut est de 30 minutes.

Note : Pour les valeurs exactes de chaque programme de même que les valeurs de chaqu niveau, référez-vous au manuel du propriétaire en anglais.

UTILISATION DU PROGRAMME « ROAD RACER »

Le programme « ROAD RACER » a été conçu pour augmenter votre motivation en vous permettant de compétitionner contre un coureur imaginaire. Pour utiliser le programme, suivez les étapes suivantes :

1. Une fois le programme « ROAD RACER » choisi, appuyer sur la touche SELECT.

2. Choisissez la vitesse désirée en utilisant les touches de vitesse et/ou d'élévation et appuyez sur SELECT. La vitesse que vous choisissez est la vitesse contre laquelle vous allez compétitionner. <u>Vous devrez choisir votre vitesse par la suite.</u>

3. Choisissez la distance que vous voulez parcourir à l'aide des touches de vitesse et/ou d'élévation.
   NOTE : Le temps du programme sera déterminé selon votre vitesse et celle que vous avez choisi.

4. Appuyer sur START une fois les valeurs choisies.

5. Durant les premières 2.5 minutes, vous serez en mode de réchauffement. Le but du programme est de parcourir la distance choisie avant le « pacer » (coureur imaginaire) soit la vitesse que vous avez choisie préalablement. Donc, plus vous augmenter votre vitesse, plus vous augmenter vos chances de gagner.

UTILISATION DU PROGRAMME « THR ZONE™ »

(Modèle ELITE 5.0T)

Une fois le programme THR Zone sélectionné, appuyez sur la touche de sélectio (SELECT). Au moyen du tableau de la page 23, déterminez votre fréquence cardiaqu cible. Votre fréquence cardiaque cible devrait être choisie afin que vous soyez e mesure de faire vos exercices durant la majeure partie de votre entraînement. Pou ajuster votre fréquence cardiaque cible, appuyez sur les touches d'augmentation (« + & - ») ou de diminution (« + & - ») de vitesse.

Lorsque vous avez choisi votre fréquence cardiaque cible, appuyez sur la touche d sélection (SELECT). Pour ajuster votre temps, appuyer sur les touches d'augmentatio (« + ») ou de diminution (« - ») de la vitesse. Une fois votre temps choisi, appuyez su la touche de départ (SELECT), puis commencer votre entraînement.

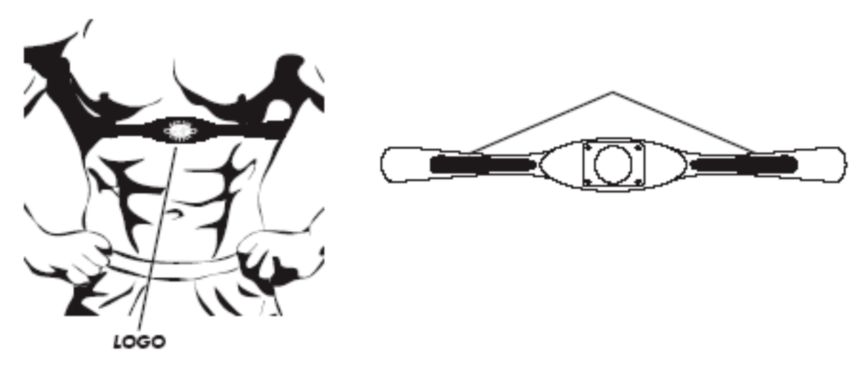
Après la période de réchauffement de 5 minutes, le niveau d'élévation augmenter graduellement, pour vous amenez jusque dans la zone de la fréquence cardiaque qu vous aurez sélectionné. Lorsque vous vous trouvez dans la zone de fréquenc cardiaque cible, à plus ou moins 5 battements près, l'élévation demeure stable.

Si votre fréquence cardiaque se situe à plus de 25 battements par minutes au-dessu de la zone de fréquence cardiaque cible, le tapis roulant cesse de fonctionner, pou cause de sécurité.

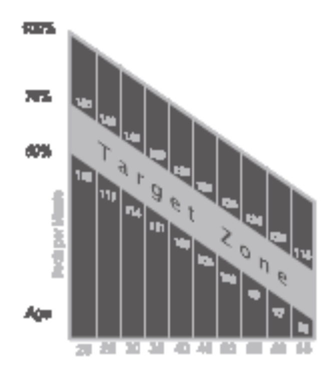
Les cinq (5) dernières minutes sont une période de récupération. Durant ces 5 minutes le programme diminue graduellement le niveau de résistance pour vous permettre d récupérer en diminuant peu à peu son allure.

REMARQUE : Il est nécessaire de porter la bande thoracique afin de pouvoir utiliser l programme THR Zone™.

MISE EN PLACE DE L'ÉMETTEUR DE LA BANDE THORACIQUE E HUMECTATION DES ÉLECTRODES



ZONE CIBLE
Votre zone cible représente un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. La zone cible varie selon les personnes, en fonction de l'âge, de la forme physique actuelle et des objectifs d'entraînement personnels. L'*American Heart Association* (organisme américain voué à la santé cardiaque) recommande que vous visiez une zone cible comprise entre 60% et 75% de votre fréquence cardiaque maximale. Voir le graphique ci-dessous pour obtenir un barème de référence commode.



EXEMPLE : *Pour un utilisateur âgé de 42 ans : recherchez votre ÂGE dans l'axe horizontale du bas du graphique, suivez vers le haut cette colonne correspondant à votre ÂGE, jusqu'aux résultats de la barre de ZONE CIBLE. RÉSULTATS : 60% de la fréquence cardiaque max = 108 battements par minute; 75% de la fréquence cardiaque max = 135 battements par minute.*

POIGNÉES AVEC CAPTEURS CARDIAQUE INTÉGRÉES
Placer la paume de vos mains directement sur les poignées équipées de capteurs cardiaques. Les deux (2) mains doivent saisir les poignées afin que votre fréquence cardiaque s'enregistre. Ne saisissez pas les poignées trop fort; ceci risquerait d'élever votre pression artérielle. Maintenez une prise enveloppante, sans plus. Il est recommandé de tenir les poignées juste assez longtemps pour pouvoir obtenir la lecture de votre fréquence cardiaque sur l'écran de la console. Si vous tenez sans arrêt les poignées, vous risquez d'obtenir des lectures erratiques.

ÉMETTEUR THORACIQUE DE TÉLÉMÉTRIE CARDIAQUE (ELITE 5.0T)
Avant de placer l'émetteur thoracique sur votre poitrine, humectez les deux électrodes de caoutchouc avec de l'eau. Centrez les bandes thoraciques juste en dessous de votre poitrine ou des vos pectoraux, directement sur votre sternum, le logo Horizon Fitness faisant face vers l'extérieur. **REMARQUE :** La banque thoracique doit être serrée et mise en place correctement pour pouvoir donner une lecture précise et constante. Si elle est mal positionnée, vous risquez de recevoir une lecture erronée ou/ou irrégulière.
AVERTISSEMENT! *La fonction de lecture de fréquence cardiaque n'est pas un dispositif médical. La lecture de votre fréquence cardiaque peut être influencée pas divers facteurs. La lecture de la FC est conçue à titre d'auxiliaire d'entraînement seulement.*

UTILISATION DU PROGRAMME EXPÉDITION 1 & 2

Votre programme EXPEDITION est conçu pour vous permettre de créer vos propre paramètres de programmation et de sauvegarder ces paramètres pour vos séance d'entraînements futurs. Suivez ces directives pour utiliser votre programm EXPÉDITION.

1. Une fois le programme EXPEDIITON sélectionné, appuyez sur la touche d sélection (SELECT).
2. Choisissez le temps désiré en utilisant les touches « + » ou « - » de vitesse o d'élévation (pente) et appuyez sur la touche de sélection (SELECT).
3. Pour choisir la vitesse à laquelle vous désirez vous entraîner, appuyez sur le touches « + » ou « - » de vitesse ou d'élévation (pente), puis sur la touche d sélection (SELECT). Vous devrez sélectionner une vitesse pour chacun des 1 segments, en appuyant sur la touche se sélection (SELECT) après chacun de segments.
4. Une fois que tous les 15 segments de vitesse ont été déterminés, vous deve sélectionner les niveaux d'élévation (pente) désiré pour chacun des segment Choisissez le niveau d'élévation désiré en utilisant les touches « + » ou « - » d vitesse et/ou d'élévation et appuyez sur la touche de sélection (SELECT). Lorsqu vous avez choisi votre niveau d'élévation désiré pour les 15 segments, confirme vos choix avec la touche de départ pour lancer votre programme. À ce point-c votre programme a été sauvegardé en mémoire et pourra être réutilisé lor d'entraînements futurs.
5. Pour réinitialiser les données de votre programme et effacer celles-ci de l mémoire du module, appuyer sur la touche de sélection (SELECT) et tenez-l enfoncée pendant 5 seconde une fois que vous avez sélectionné le programm EXPEDITION désiré.
6. Pendant que vous utiliser le programme EXPEDITION que vous ave personnalisé, vous pouvez modifier la vitesse et l'élévation, or aucun de ce changements ne seront sauvegardé.

LES PROBLÈMES FRÉQUENTS

Nos tapis roulants sont conçus pour être facile d'utilisation et fiable. Or, si jamais vous avez un problème, vérifiez les étapes suivantes pour déterminer la cause.

PROBLÈME: La console ne s'allume pas.
SOLUTION: Vérifiez que le bouton « ON/OFF » soit en position ON et que le tapis roulant soit branché dans une prise électrique fonctionnelle.

PROBLÈME: Le tapis roulant s'éteint lorsqu'il est élevé.
SOLUTION: Assurez-vous que le cordon d'alimentation ne soit pas tendu lorsque que le tapis roulant s'élève. Le cordon d'alimentation étant étiré, il pourrait se débrancher de la prise.

PROBLÈME: La courroie de course ne reste pas centré lorsque vous utiliser votre tapis roulant.
SOLUTION:
Vérifiez pour que le tapis roulant soit au niveau.
La courroie de course est mal ajustée, vous devez ajouter de la tension sur la courroie (voir page 27 pour les procédures d'ajustements)

PROBLÈME: La courroie s'approche à quelques centimètres des rails de côtés.
SOLUTION : Il n'y a aucun problème, cette situation est normal et ne risque pas d'endommager votre tapis roulant.

NOTE: Si les étapes suivantes ne résolvent pas les problèmes, cessez l'utilisation, désactivé le tapis roulant et contacter votre détaillant HORIZON FITNESS autorisé.

QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES

Q: Est-ce que les bruits que fait mon tapis roulant sont normaux?
A: Tous les tapis roulants produisent certains bruits, sons et vibrations dues a frottement entre la courroie et les rouleaux avant et arrière. Ces bruits devraien s'atténuer durant les mois suivant votre achat, or les bruits ne disparaîtront jamais Avec l'usure, la courroie s'étirera, donc elle glissera plus facilement sur les rouleaux. se peut qu'un modèle soit plus bruyant qu'un autre. Il y a plusieurs raisons pou l'expliquer, mais ce n'est pas un défaut du manufacturier.

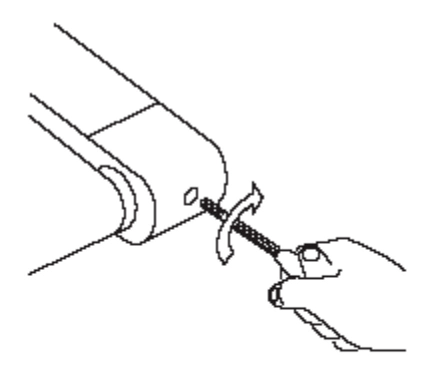
Q : Pourquoi le tapis roulant qui m'a été livré est plus bruyant que celui que j'a essayer en magasin?
A : Tous les produits d'exercices en magasin semblent moins bruyants car il y généralement plus de sons ambiants que dans votre domicile. Ceci est d principalement aux différentes constructions acoustiques. Par contre, il a quelque précautions que vous pourriez prendre afin de réduire le son. Par exemple, un sou tapis de caoutchouc aidera à éliminer la vibration du tapis roulant sur le plancher. D plus, si le tapis roulant est placé près d'un mur, celui-ci sera plus bruyant due au rebondissements des vibrations sur le mur.

Q : Devrais-je m'inquiéter par rapport aux bruits de mon tapis roulant?
A : Le bruit de votre tapis roulant ne devrait jamais être plus fort qu'une conversatio normale. Si votre unité devient plus bruyante, vous devriez appeler un technicie certifié. Souvent, un diagnostique peut être réalisé au téléphone.

MAINTENANCE

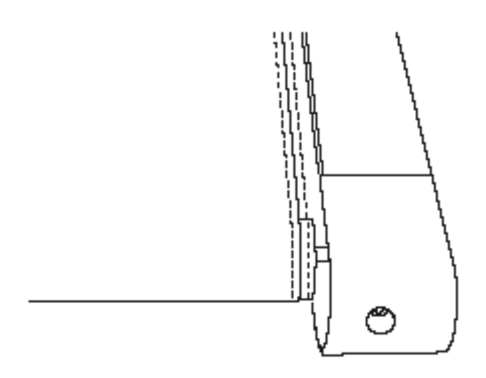
TENSION DE LA COURROIE

Si la courroie de course glisse lors de l'utilisation, utiliser la clé Allen de 6mm pour ajuster la tension. Tourner les vis de tension droite et gauche de ¼ de tour (sens horaire) à la fois, jusqu'au moment où la courroie ne glisse plus.



CENTRÉ LA COURROIE

Si la courroie glisse vers la droite, utiliser la clé Allen de 6mm et tourner la vis de droite de ¼ de tour (sens horaire) à la fois jusqu'au moment où la courroie soit centré. Si la courroie glisse à gauche, répétez les mêmes étapes, mais avec la vis de gauche.



PROCÉDURES D'ENTRETIEN

Un environnement d'entraînement et un tapis roulant propres réduiron considérablement l'entretien du votre unité de même que le nombre d'appel de servic à un minimum. Pour ces raisons, HORIZON FITNESS vous conseil de suivre ce procédures d'entretien.

APRÈS CHAQUE UTILISATION

- Eteindre votre tapis roulant avec l'interrupteur ON/OFF et débrancher le cordo d'alimentation.
- Essuyer votre surface de course, votre couvercle de moteur, les rails latéraux et l console avec un linge humide. N'utiliser jamais de produits nettoyant, il pourraient causer des dommages à votre unité.
- Inspecter votre cordon d'alimentation, s'il est endommagé, contacter HORIZO FITNESS immédiatement.
- Assurez-vous que le cordon d'alimentation de soit pas sous le tapis roulant où pourrait être coincé et/ou coupé.
- Vérifiez la tension et l'alignement de la courroie de course.

CHAQUE SEMAINE

- Nettoyer l'environnement immédiat du tapis roulant. Enlever l'accumulation d poussière sous votre unité. La statique produite par le tapis roulant attire l poussière.

CHAQUE MOIS

- Inspecter tous les boulons et les vis afin qu'ils soient toujours bien serrés.

CHAQUE ANNÉE

- Il sera peut être nécessaire de lubrifier votre tapis roulant, dépendamment de votr utilisation afin de maintenir une performance optimale. Veuillez contacte HORIZON FITNESS pour plus de détails.

ATTENTION : Utiliser seulement une cire fournie par HORIZON FITNESS

- Lubrifiez les pistons hydrauliques à l'aide d'un vaporisateur à base de téflon.

VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

RÉCHAUFFEMENT

L'oxygène est l'essence pour vos muscles lorsque vous vous entraîner. Cet oxygène est transporté vers vos muscles par le sang. Plus l'effort est demandant, plus votre rythme cardiaque augmentera, votre souffle deviendra plus difficile, la circulation sanguine sera pus rapide et la température de votre corps augmentera sensiblement pour compenser pour l'effort. Plus la température de votre sang augmente, plus l'oxygène sera relâché, donc la température de vos muscles augmentera aussi. Votre muscle brûle alors plus de calories et produira de l'énergie pour l'exercice.

Une période de réchauffement devrait être un entraînement aérobique progressif qui travaille les muscles que vous utiliseriez durant votre entraînement. Il n'y a aucune intensité prescrite pour votre réchauffement. Un réchauffement vous fera transpirer légèrement, mais vous ne devriez pas être fatigué. L'intensité et votre niveau d'entraînement feront varier la durée de votre période de réchauffement, mais habituellement 5 à 10 minutes seront suffisantes.

Un réchauffement graduel permet de;

- Produire des contractions plus rapides et plus forcées des muscles.
- Augmente votre métabolisme d'oxygène, donc celle-ci est distribuer plus rapidement à vos muscles durant votre entraînement.
- Brûle plus de calories dues à l'augmentation de votre température corporelle.
- Prévient les risques de blessures en augmentant l'élasticité de vos muscles.
- Permet de s'entraîner plus longtemps car vos différents systèmes d'énergie sont capable de répondre à la demande, donc vous diminuer l'accumulation d'acide lactique dans le sang.
- Augmente l'amplitude de mouvement des articulations.

FLEXIBILITÉ

Avant de vous entraîner, prenez quelques minutes pour vous réchauffer car étirer u muscle à froid peut causer des blessures. Lorsque vous vous étirez commence tranquillement et expirer en étirant le muscle. Ne donner jamais de coups lorsque vou vous étirez. Maintenir l'étirement du muscle est moins dangereux et plus effica comme résultat. Ne dépasser jamais vos limites, si l'étirement est douloureux, relâche graduellement.

- **TOUCHER DES ORTEILS**
- Asseyez-vous sur le plancher avec vos jambes coller ensemble et droite en face de vous Ne barrer pas les genoux. Tentez d'aller toucher à vos orteils avec vos mains en expiran Maintenez l'étirement pendant 15-30 secondes. Retourner à la position de départ et répéte l'étirement si nécessaire.

- **ÉTIREMENT DU QUADRICEPS** (face avant des cuisses)
- Tenez-vous sur une jambe en la pliant légèrement. Veuillez à garder les genoux en contac Prenez appui sur un mur pour vous maintenir en équilibre, et remontez l'autre pied vers le fessiers. Maintenez l'étirement pendant 15-30 secondes. Retourner à la position de dépa et répéter l'étirement avec la jambe opposée.

- **ETIREMENT DU MOLLET DÉBUT**
- Débout près d'un mur, avancer une jambe vers l'avant. Placer vos mains sur le mur en fac de vous. Laisser doucement reposer le poids du corps sur la jambe bien tendue. Répéte avec la jambe opposée.

GUIDES DE L'ENTRAÎNEMENT

Selon « The American College of Sports Medicine (A.C.S.M.) », il est suggéré de suivr les guides suivants afin de maintenir une bonne santé aérobique :

FRÉQUENCE : entre 3 et 5 jours par semaine

RÉCHAUFFEMENT : entre 5 à 10 minutes avant votre entraînement

DURÉE : maintenez votre intensité pendant 20 à 60 minutes.

RÉCUPÉRATION : diminuer graduellement l'intensité de votre entraînement, ensuit étirer vous durant les 5 à 10 dernières minutes.

NOTE : Si votre objectif principal est la perte de poids, participer à une activit aérobique 5 jours par semaine et durant 30 minutes pour chaque période.

GARANTIE RÉSIDENTIELLE LIMITÉE (ELITE 2.0T-3.0T-4.0T-5.0T)

HORIZON FITNESS offre cette garantie limitée et exclusive, qui est applicable seulement pour l'utilisation du tapis roulant à la maison, pour une utilisation résidentielle. Tout autre type d'utilisation annulera cette garantie. Cette garantie est limitée sur les différentes pièces et matériaux pour les durées indiquées ci- bas :

STRUCTURE – À VIE HORIZON FITNESS garantie la structure contre tout défaut du manufacturier et ses matériaux (peinture, soudure) pour la durée de vie de l'unité. Cette garantie est seulement applicable a l'acheteur original et ne peut être transférée.
MOTEUR – DIX ANS HORIZON FITNESS garantie le moteur contre tout défaut du manufacturier et ses matériaux pour une période de dix (10) ans de la date original d'achat. Cette garantie est applicable seulement à l'acheteur original et ne peut être transférée.
PIÈCES ET ÉLECTRONIQUES – DEUX ANS HORIZON FITNESS garantie les composantes électroniques et les pièces originales (autre que le moteur) contre tout défaut du manufacturier et ses matériaux pour une période de deux (2) ans de la date d'achat original. Cette garantie est seulement applicable à l'acheteur original et ne peut être transférée.
MAIN D'ŒUVRE – UN AN HORIZON FITNESS couvre les frais de main d'œuvre pour la première année de l'achat, or l'appareil doit être en possession de l'acheteur original.

La solution offerte par HORIZON FITNESS par rapport aux garanties mentionnées précédemment est la réparation ou le remplacement de la pièce défectueuse. De plus, HORIZON FITNESS déboursera pour la main d'œuvre pour l'ajustement d'un défaut, prenant en considération que la main d'œuvre est valide pour la première année seulement. Tous les appels de service devront être fait par votre détaillant local et/ou ses techniciens certifiés qui sont dans la région du magasin. Les produits situés à l'extérieur de la région n'auront pas de garantie sur la main d'œuvre.

CONDITIONS & LIMITES NON GARANTIE
Cette garantie est seulement valide pour l'acheteur original du produit et ne peut être transférée. Cette garantie est limitée à la réparation ou au remplacement d'une structure, des composantes électroniques ou d'une pièce défectueuse et cela est la seule solution qui vous est offerte. La garantie ne couvre pas l'usure normale (courroie, roulement à billes), un mauvais assemblage ou l'installation de pièces ou accessoires qui ne sont pas compatible à l'unité d'exercice que vous avez acheté. La garantie n'est pas valide pour les dommages ou les bris dus à un accident, un abus de l'appareil, de la rouille, décoloration de la peinture ou du plastique de l'unité ou l'oubli. HORIZON FITNESS ne sera pas responsable des dommages et intérêts direct ou indirect. Les pièces et les composantes électroniques reconditionnées (comme Neuve) par HORIZON FITNESS ou ces détaillants peuvent parfois être utilisées afin de remplacer les pièces défectueuses et elles remplissent le devoir de la garantie. Toutes les pièces de remplacement seront garanties jusqu'à échéance de la garantie de base.